

# السلام

العدد ٩٧٦ - ٢٩ ديسمبر ١٩٧٤ - ٨٠ مليعا

• فف هذا العدد:  
أشرف الشريف • زيكوزكي  
دكتور عصفور وسير و تهته  
• هدية العدد:  
الكرة أجوال

يا برتقال أحمر وكبير..  
النهاردة الوقفة وبكره العيد





# أولادى

## حبايب قلبى

أيامنا القسامة ، كلها  
اعيساد .. عيد الاضحى ..  
عيد رأس السنة .. عيد  
الميلاد .. كل سنة وانت بخير  
وبصحة وفي سعادة .. والاعيان  
والاجازة ، فرصتك للانطلاق ،  
وبمتهنى المرح حاول ماامكنك  
ان تفتح عينك في هذه الفترة  
على كتاب جديد ، لتعرف  
اكثر واكثر .. اقرا عن  
رحلات ابن بطوطة ، ماركو  
بولو ، جاليفر . فنحن  
لا نعرف الكثير جدا عن  
الدنيا ، انما نعرف القليل  
جدا عنها ، وحاول ان تقوم  
بزيارة لمتحف جديد ، او  
حتى بعيد لاتعرفه وتأكد انه ليس  
في الدنيا اجمل من ان تتحرك  
من جديد ، والى جديد ..  
افتح عينك على بلدك ، ثم  
على الدنيا فيما بعد باذن  
الله . العالم كبير ، واسع  
جدا ، لف حولة ، در حول  
الدنيا ، لتعرف الناس  
اكثر ، وسوف تجد ان البشر  
جميعا يستحقون الحب ، كل  
الحب ، وسوف تكتشف  
انك تحب الابيض ، والاسمر  
والاصفر ، وسوف تعرف ان في  
كل انسان قدرا هائلا من الخير  
وان كل انسان مربوط بطروفه  
وعاداته وتقاليده وتاريخه .  
اقول هذا ، حتى لا تمر  
الاشياء ، وانت مشغول عنها  
بالملابس الجديدة وبمعدتك ،  
مشغول بالاكل والشرب  
وقزقة الاب .. وفي راي ان  
الانسان ياكل ويشرب كثيرا ،  
ربما اكثر مما يجب .. وان  
لدى كل انسان كنزا من  
الحيوية ، وطاقه هائلة ،  
اكنه لا يستغلها كما يجب .  
بل ايضا يضيع قدرا هائلا  
من طاقته وحيويته في النوم  
والكسل ، او ما نسميه  
الراحة .. كامة نريخ بهما  
انفسنا ، اذ اكثرنا بعمل اقل  
مما يجب ، ولا يعرف كثيرا  
عن حوله ، وايضا نعرف  
قليلنا عن انفسنا ، فالمعرفة  
لرؤة . . .  
ولو سالتنى ماذا الفعل  
انا شخصيا في اجازة العيد؟!  
والى اين ؟ ! .. اجيبك  
يا حبيباتى : الى الاراضى  
المقدسة .. لاداء الفريضة  
وزيارة قبر الرسول باذن الله  
كل حبي .

ماما لبنى

# يوم من الأيام في تياة عصام



سباخ .. سباخ .. الشتاء كله  
كده .. يوم بطاطس ويوم .. سباخ !!  
على الغدا سباخ ، وعلى العشا سباخ ! .. هى صحيح  
مغذية ، وكلها حديد وتدى قوة ، والرجل البجار  
الى دايم اشوفه في الصبور المنحركة في السينا  
كل مايقع في مطب ، او يحب يشيل حاجة حديد او اوى  
شئ ثقيل ، فنورا يفلح علبة سباخ ويأكلها ، نبص نلاقي عضلاته

كبرت ، وبقي في قوة ٨٠ حصان ( ولاعزيزة سيارة جدو ) ويقول : أنا القوى المتين .. أنا  
الحديد .. وأقدر أغلب الخرتيت ، كل ده أنا أعرفه كويس ، لكن برضه مش باحب السباخ  
أنا أحب السباخ الى ماما بتطبخها بس .. ( ودادة بطوطة كمان تعرف تعملها كويس ) ،  
لكن غيرها

ما فيش ! - ليه دادة 'زينب' مش بتطبخ في المدرسة ملوخية مثلا ؟  
أو يجيبوا لنا بطيخ .. ليه ؟ - علشان إحنا في الشتاء ، ونسه .. لا  
الملوخية ولا البطيخ طلعوا .. النهارده أنا اتغديت سباخ ، لكن مش  
عاوز أتعشى سباخ تاني ! .. هو ايه ؟ - مقرر علينا السباخ دى ؟ - وحرث  
زى 'عزيزة' بالضبط ، لما تركب رأسها وتصمم إنها لا تمشى ولا  
تتحرك خطوة واحدة ، وصممت أنا كمان ، وبكل إصرار أشرب  
الشوربة وبس على العشاء ، وطبعا النتيجة إني جعان جدا جدا ، وعصافير  
بطنى بتزقزق ، أو على الأصح بتعيط من الجوع ، ودلوقت أنا مستعد أعمل  
زى 'أيمن' ، وأكل أى حاجة ، وبأى كمية ، أعمل إيه ؟ جعان ياناس !  
ولقيت على أفراد الشلة المحترمين ، أشوف كده واحد منهم يكون عنده  
كيك أو بسكوت .. أى حاجة ياناس ! لكن للأسف كله مشطب ! جماعة مفاجيع .. طيب والحل ؟ .. رح  
لأيمن ، رغم إني متأكد ، لو كان عنده أى حاجة ضرورى يكون أكلها وشطب عليها ، لكن نجرب ، واللى  
حسبته لقيته ، 'أيمن' كمان في حالة جوع .. ولأول مرة دولابه فاضى على الآخر ، قلت له : 'دبرنى  
يا مدير التموين' .. قال لى : 'استنى - أنا عندي فكرة'  
'طيب قول قوام وأنا أنفذ' .. رد وقال : 'ليجى  
نروح المطبخ ندور على حاجة نأكلها ؟' .. وحصل ،  
نزلنا بكل هدوء .. ما فيش داعى نصطحى النايمين ،  
وللإحتياط ، 'أيمن' أخذ معاه البطارية ، خاف  
نقع ، أو نعمل أى حوادث .. تبقى مشكلة ، أو بمعنى  
أصبح .. كارثة ، ووصلنا قدام الشلاجة الى فيها  
كل المأكولات ، تقريبا تشبه الخرفة الصغيرة  
جدا ، طولها متر ونصف وعرضها حوالى متر ،  
وكلها رفوف فيها لحوم وخضار وسمك  
وفاكهة وجبنة وزبدة وبسطرمة - كل تموين المدرسة يعنى ، وفتح 'أيمن' باب الشلاجة ،  
ودخل فيها علشان يختار مالذ وطاب ، وسألنى : تحب أجيب لك بسطرمة أو بيجق أو -



وفاكهة وجبنة وزبدة وبسطرمة - كل تموين المدرسة يعنى ، وفتح 'أيمن' باب الشلاجة ،  
ودخل فيها علشان يختار مالذ وطاب ، وسألنى : تحب أجيب لك بسطرمة أو بيجق أو -



وفي ثواني سمعت صوت عم  
عثمان، ومعه حارس  
المدرسة، وسمعتهم لما قال:

لازم في المطبخ  
حرامى، وأبنته  
سمع أصوات  
الحلل الى وقعت  
لما الحرامى كان  
عاوز ياخذها، وبصوت  
شديدة فتحوا الباب  
(لأن الأكرة دايما



تعمل مشاكل، وعلشان كده الباب دايما بيسيويه مفتوح،  
ده الكلام اللى فهمته منه) .. وفجأة - انفجح الباب، ولقيت عم  
"عثمان" ماسك عصاية كبيرة، ومتحفز للحرامى .. لكن  
أول ما شافنى قال لى: "كده يا عصام؟ - أنا تقريبا مت



من الخوف، من الرعب - أنا  
افتكرت حرامى - " .. وخرجنا من المطبخ  
وأنا بسرعة جريت على "أيمن" -  
المسكين باب الشلاجة انقفل  
عليه، ففتحته له، وكان فى حالة  
تجدد، أو ما أشبه، وكان على  
وشك البكاء، لأبنته مش قادر  
يصرخ - ولو صرخ حتى مين  
يسمعه؟! .. خرج أيمن يعطس  
ويرتعش - بجدة أنقذته - لك  
عمر يا أيمن " .. (عطس .. عطس)

وكان منظره يفطس من الضحك ..

"كده تسيبنى وحدى" .. بص عم عثمان وقال:  
"ليه تنزلوا المطبخ بالليل؟ - لما تحبوا  
تاكلوا حاجة فتولوا لدادة زينب"، وهى  
تنصرف .. على العموم اتفضلوا، والمرة دى بس  
سماع .. ولكن .. والله - والله .. فلك له:  
"خلاص - من غير أيمن .. توبة ياعم  
عثمان" .. أوعدك وحياة بابا وماما وجدو  
والعائلة الكريمة فردا - فردا، مستحيل  
أعمل كده تانى، والعشاء ضرورى آكل، حتى ولو كان



سبانخ .. دى نار السبانخ ولاجنة ..  
قاطعنى "أيمن" وهو برضه بيعطس  
وقال: "تسيبنى وحدى .. طيب ..  
(عطس) .. و... (عطس) .. والله  
لأقول لأبلة "أمينة" الناظرة



قلت: "لا .. كفاية جبنة يا أيمن" .. واعترض: "يا أخى  
بقى تشوف كل الحاجات دى، وبرضه تقول كفاية جبنة  
علشان كده إنت عامل زى عود القصب، والواحد يتفخك  
تطير" .. كلامك يغيظ، وتصرفاتك كمان .. "وأيمن" قعد ياكل  
جزر على خيار، ويقشر يوسف أفندى .. أى شئ .. وكل شئ  
ما عنده مانع - كفاية .. ناخذ عيش .. كفاية يا أبنتي ..  
واعترض كالمعتاد: "طيب .. روح إنت هات العيش  
من المطبخ وتعال" .. وفضل هو جنب الشلاجة وهو  
سعيد؟ قيراط، وكأنه قاعد فى كازينو على النيل،  
(والدنيا برد الأيام دى) .. إنما هو محر .. ذنبه على جنبه  
وخرجت أدور فى المطبخ على عيش، لكن ما فيش  
فايدة! .. يا ساتر! .. إيه ده؟ .. ولاحتى رغيف واحد؟  
وفضلت أفنح كل دولاب وأقفله، وأخيرا لقيت العيش -



فى دولاب صغير فى  
الركن .. يا سلام! - أسطى  
عبده "الطباخ راجل ذكى (زى تمام) علشان كده  
حط العيش فى كيس نايلون علشان يفضل طرى  
للصبح .. وأخذت رغيف عيش، وكنت سعيد جدا ..  
يكفينى أنا وأيمن"، وكمان لأن أكلتى المفضلة عيش  
بالجبنة! .. يا سلام يا عصام! - ح تبقى أكلة إنما لذيذة  
جدا، ورحت ناحية الباب اللى كنت قفلته ورايا  
علشان أقدر أوتع النور وأدور على العيش على راحتى  
وجربت أفنحه .. لكن - يا خبر! ده مش راضى يفنح!  
وحاولت بكل فتوق أفنحه .. ولافايدة! - واستعملت  
الإيدى والرجلين - برضه ما فيش فايدة .. طيب أعمل  
إيه دلوقت؟ .. أبابا يعنى فى المطبخ - أما مشكلة  
فظيحة صحيح! .. والمسكين "أيمن" منتظرنى  
جنب الشلاجة .. وكان الحل الوحيد لى أخبط  
وأعمل هيصة علشان أى مخلوق يفنح لى ...  
ومسكت غطا أكبر حلة فى المطبخ، وفضلت  
أخبط به على الترابيزة، فوقعت كل الحلل  
وكل أدوات المطبخ .. طبعا آخر ضجيج ..  
وأخر هيصة ..

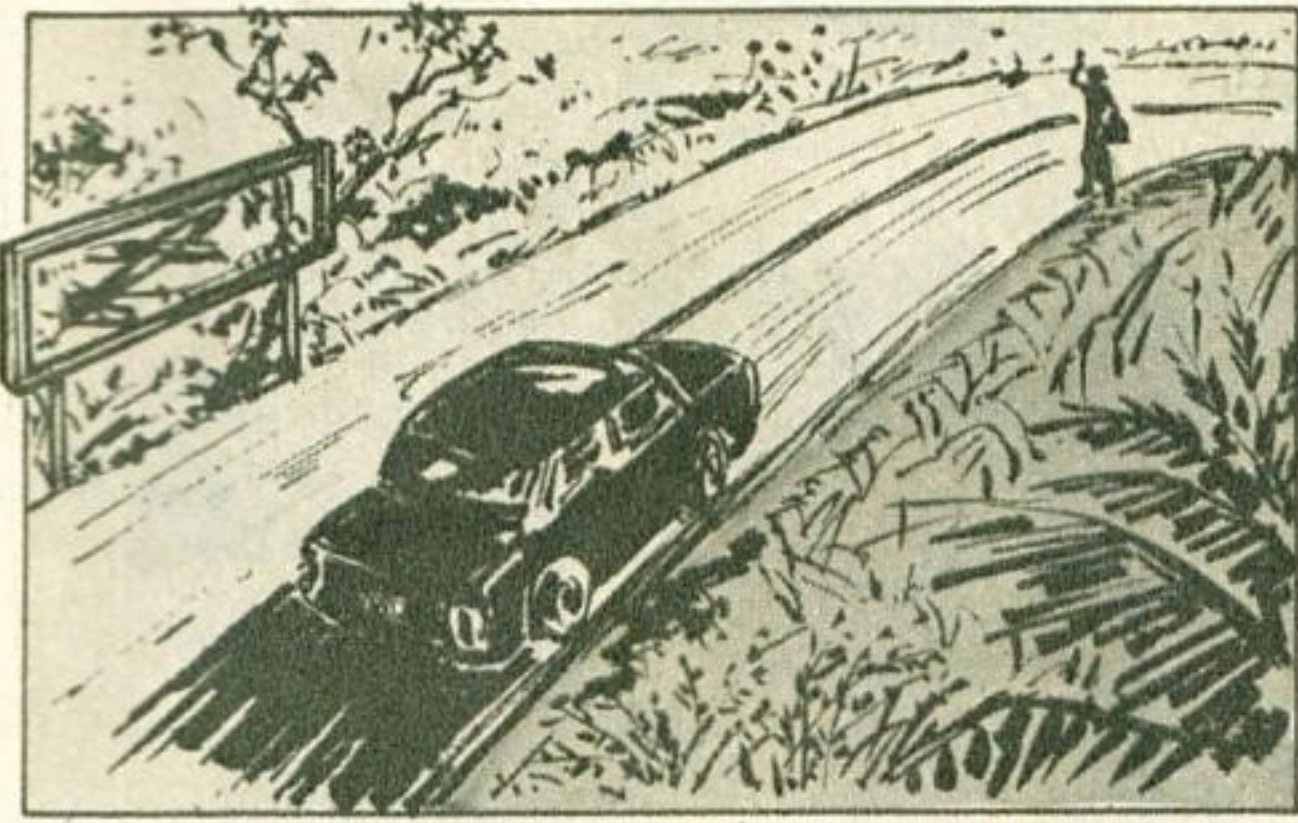












دم .. دم  
نظ من  
القطار يا ..

وراه ..

وعندما يصل إلى طريق السيارات يسير لسيارة بالوقوف  
وكانت هي سيارة « أشرف الشريف » ...



خذفنا  
معالك من  
فضلك !



ويجري الرجل الهارب  
حامل حقيبته بكل  
عصر وهو يتلفت  
خوفاً من العيون ..



اتفضل  
اركب !



احنا  
رايحيث  
القاهرة !

أيوه أنا ...  
قصدي أقول  
أنا عاوز اروح  
القاهرة ..



بأى طريقة لازم  
نحصله .. ده المعلم  
يخلص علينا يا راجل !

حظنا  
وحش !

ولا يهمك ..  
أنا عرفت نعرفتها  
وكلها ثواني وعربية  
ثانية تاخذنا وراه !

شفت يا ناصح .. آهو  
فلت منا وركب عربية  
ملاك ..



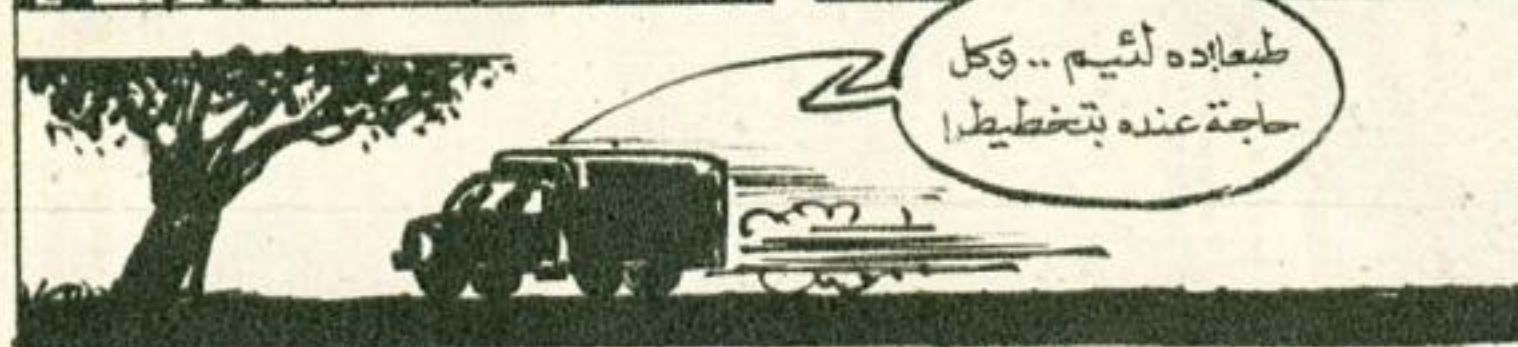




وحياة  
والدك تسوق  
بأقصى سرعة  
ممكنة !

اركبوا !

خذنا  
معاك !



طبعاً ده لثيم .. وكل  
حاجة عنده بتخطيطها

تفتكر اللي ركب معاهم  
دول بقية رجالته ؟



أهـى العرسية اللي ركبها !

وقف  
يا أسطى ..  
استنى هنا !

أنا بجمان ..  
وعاوز حمام  
محشى !

وانت  
نتاكل  
إيه ؟

لا .. ولا  
حاجة !











ولكن أشرف  
يضرب بقرمه يد الرجل

المصوبة نحوهم  
بالمسدس ..  
فيطير في  
الرواحي ...

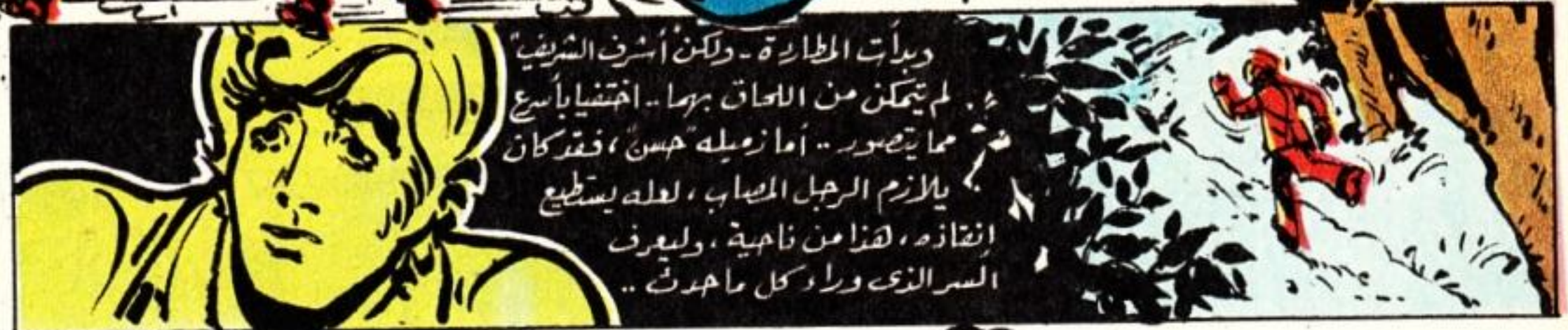


إبعد  
يا أشرف!

... ليستقر في يد الرجل الآخر الذي  
يجد فرصة ويطلق رصاصة  
نحو حسن وأخيه  
نحو الرجل ...



ويضع روي الطلقات  
هذا لما يدور ..  
فيفتر الرجلان  
بالشظية ، وتبقى  
الرصاصة المستقرة في  
صدر الرجل ..



وبدأت المطاردة - ولكن أشرف الشريف  
لم يتمكن من اللحاق بها .. اختفيا بأسرع  
مما يتصور .. أما زيله حسن ، فقد كان  
يلزم الرجل المصاب ، لعله يستطيع  
إنقاذه ، لقضاء من ناحية ، ويعرف  
السراية ورا كل ما حدث ..

وبهذه الكلمات الأخيرة .. انتهت حياة الرجل الرابع  
ليترك "أشرف" و"حسن" أمام لغز محير ...



للصوص سرقوا  
الجواهر كلها .. جواهر  
الشمس .. "سيد وعزيز"  
ح يقتلون لو عرفوا  
اللى حصل ..



اسمه "سعيد"  
الدقاق "من حث"  
الأنفوشي .. المهنة  
سباك .. غريبة! وليه  
لايس ملابس الصيادين؟

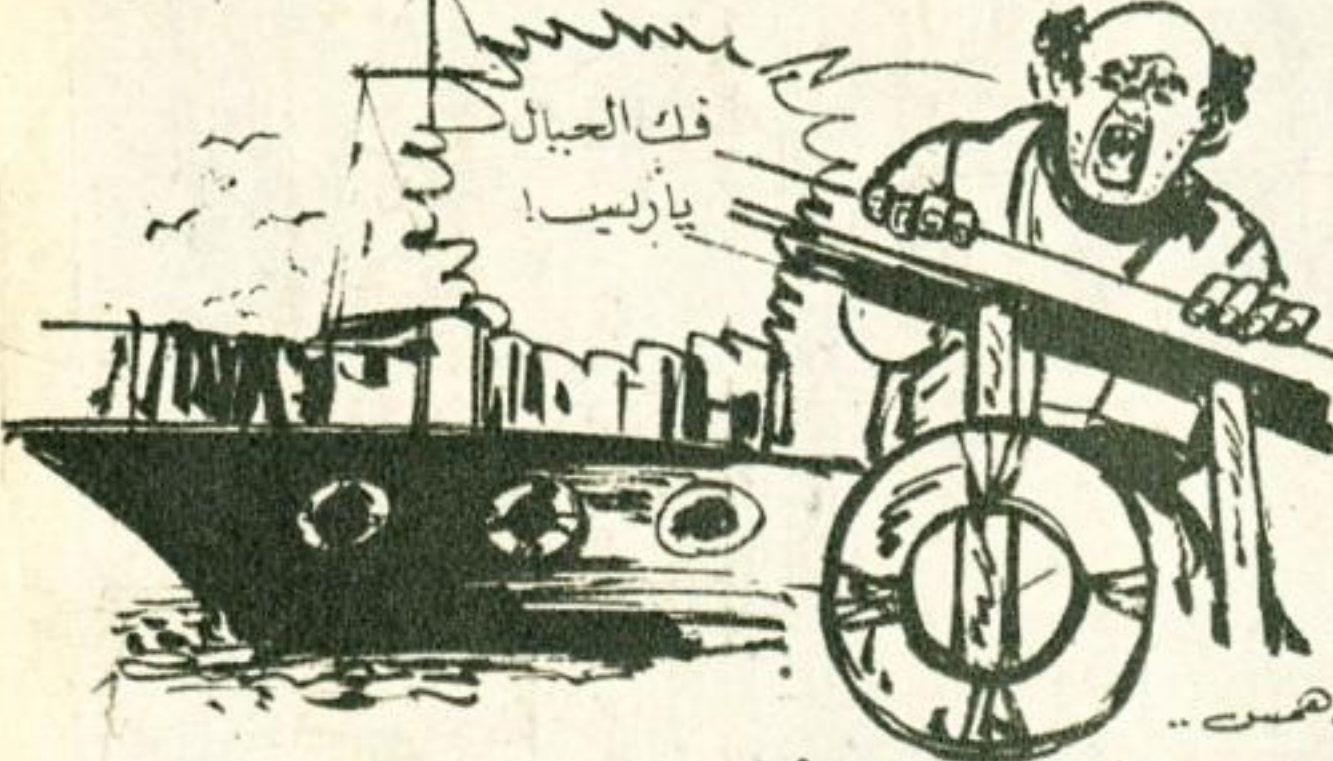








واستعد الرجال للرحلة .. أما أشرف وحسن



كان هناك اثنان من الرجال الصيادين يتحدثان في هسه ..



دى حلوة قوى ..  
فيروز الأغور ..  
ودهب الأصفر  
هنا ..

افتح  
جهاز  
الإرسال  
اللى فى صدرك



وتخرج زوارق الشرطة  
بعد تلقى إشارة "حسن"  
ولخطات وفوره السطح ينشر  
رجال الأمن ويهاجم رجال  
الشرطة كابينة المركب،  
وتقبضون على اللصوص.





# زيكو وركي (ز.ر.) وآخر اختراعاته

## الإنسان الآلي

سيناريو: حسن نعيم  
رسم: حازم



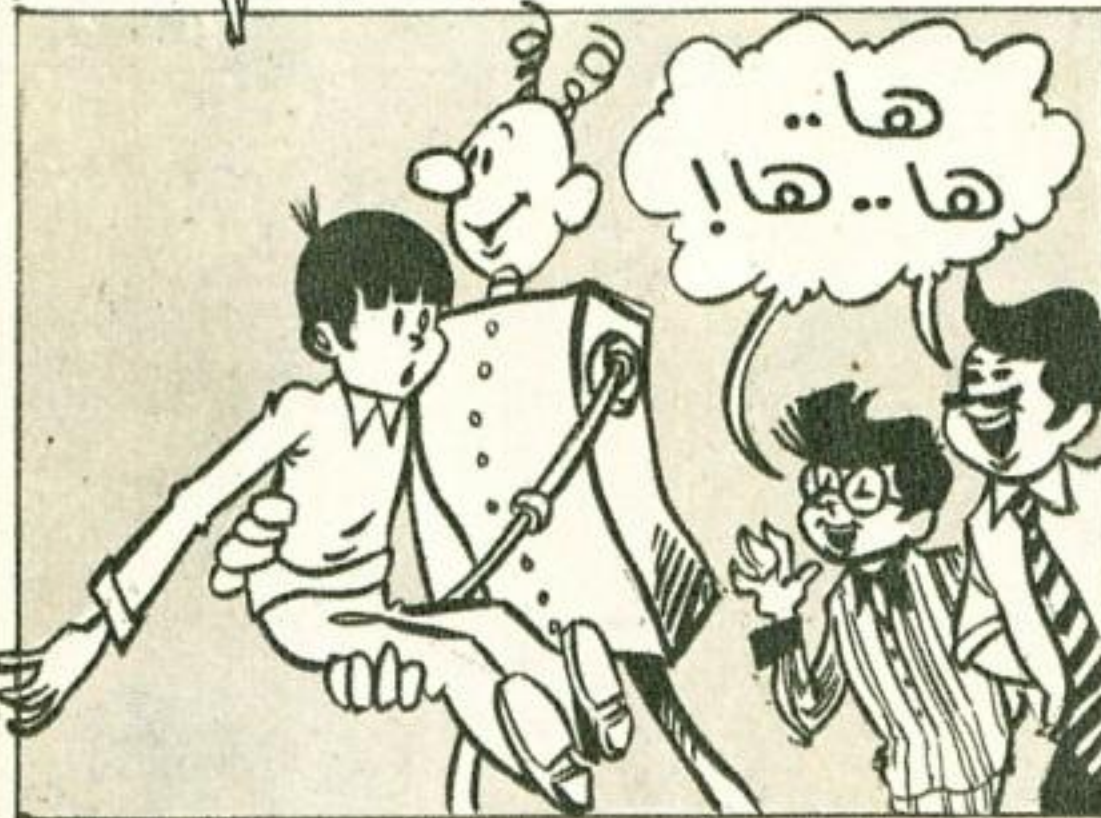




لدا أخفى عليكم .. "ر-ز" .. كان فى حالة زهول ..

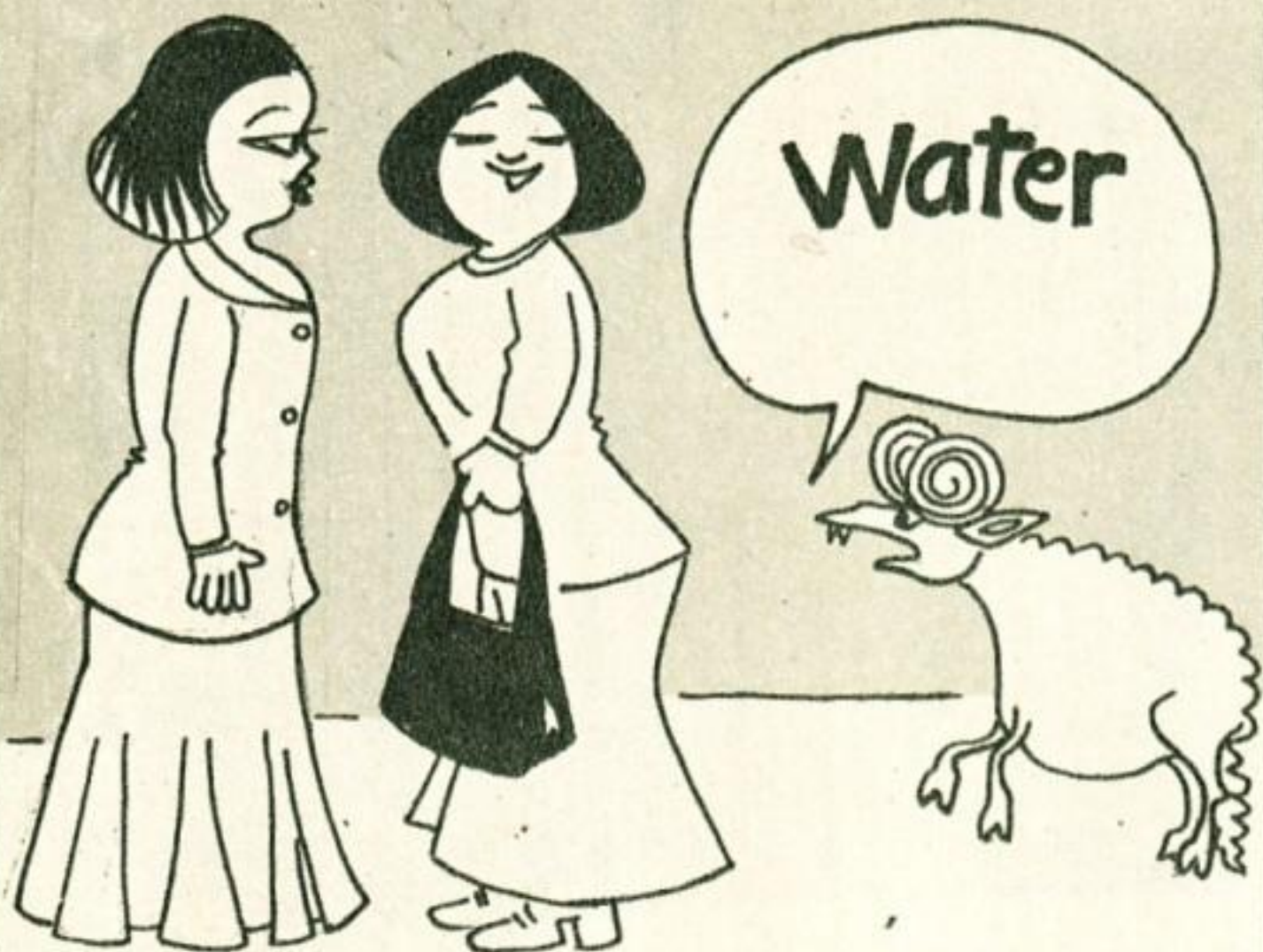








Water



عقدة الخواجة

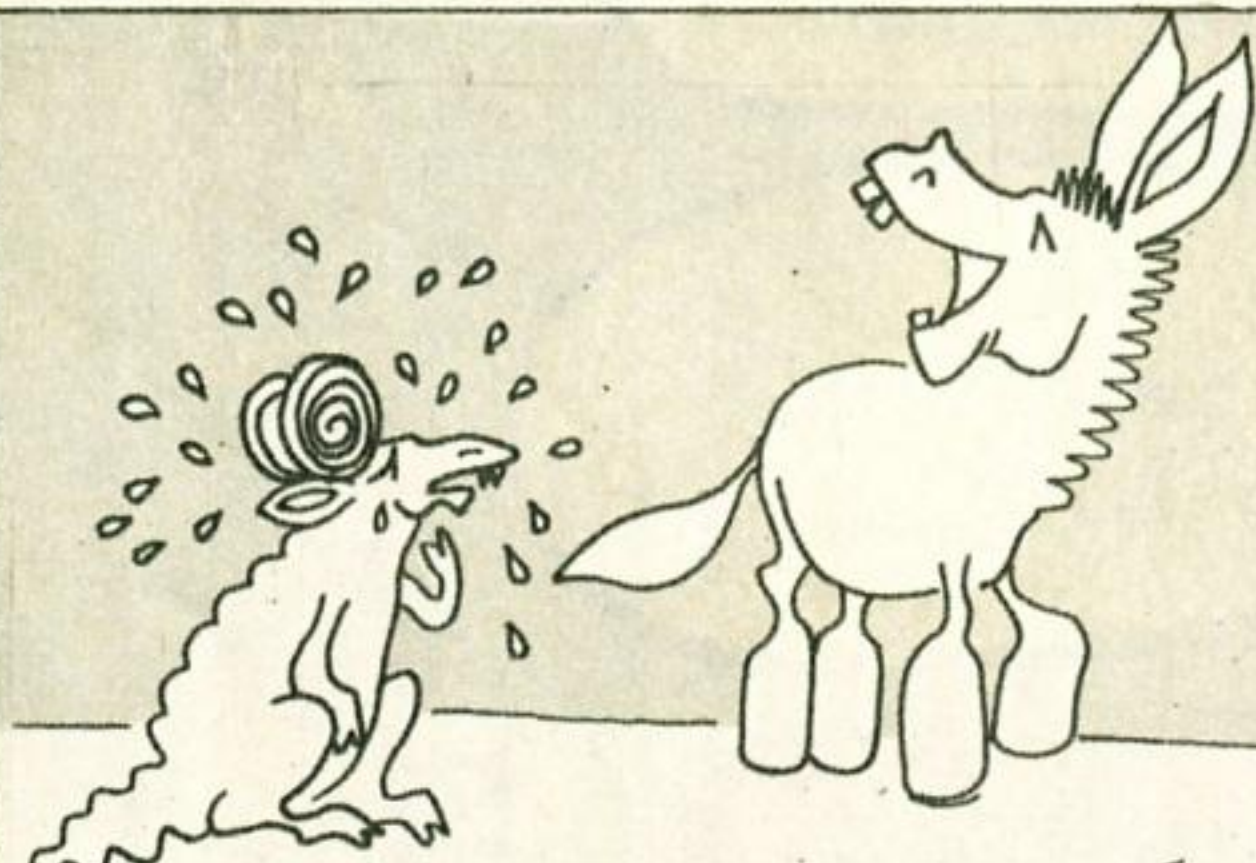
- شفت الخروف بناعنا شيك ازاي؟ - أصله مستورد من الشوارع !!

ماء

بريت  
صديقة



منفية في الدور السابع !!



الهمارة بالذمة لو كنت طلعت حمار مش كان أحسن لك !!

وصيلك  
العيال !!



ولازم ..  
لازم تزور  
المصرف للبنك !





# قائمة الطعام في حديقة الحيوان

تقديم : روضة الزبيدي

نعم . ماذا تأكل الحيوانات ؟ السؤال خطر ببالي بمناسبة اللحوم المشسوية ، والمسلوقة وما لذ وطاب أكله في العيد . . . هذا يتوقف على نوع الحيوان ، النمر مثلا أو سمك القرش ، يجد في فخذ احد الصيادين وجبه لذيذة للغاية ، اما الفيل او الزرافة ، فلا يهتمان بمثل هذا اللون من الطعام . فالحيوانات انواع :  
• نوع تقول عنه الكواسر ، اى تلك التى تتغذى على اللحوم  
• ونوع آخر يتغذى على النباتات  
• ونوع ثالث نسميه « القارت » اى يأكل اى شئ يجده .

وكثير من الحيوانات لا يستطيع الحياة الا في المناخ الذى تعود عليه . فاذا وجد في حديقة حيوان ، اهتم المشرفون على الحديقة بتهيئة الجو له ، وكأنه في موطنه الاصلى . فمثلا نرى الدب الابيض في حديقة الحيوان وسط صخور ومياه كثيرة تتدفق كالشلالات ، حتى يشعر الدب بالرطوبة والبرودة التى تعود عليها في موطنه الاصلى تخيل الآن انك حصلت على خرتيت صغير ، او تمساح او

كلب بحر ، هدية في عيد ميلادك ، سوف تشعر بالحيرة اذا لم تكن تعرف كيف تغذى هذا الصديق والرسوم على الصفحتين تعطيك فكرة عن غذاء بعض الحيوانات . وهناك بالطبع طيور وحيوانات لا حصر لها في حديقة الحيوان ، ومن الصعب ان نستعرض انواع اكلها جميعا مرة واحدة . وقد اكتفينا في هذا العدد بأهم الانواع التى نعرفها .  
الطيائر الطنان مثلا : يأكل في اليوم ، ٣ جرام من خليط مكون

من العسل واللين المركز ، وجراما واحدا من خلاصة اللحم . + فيتامينات ( ا - ب - ج ) اما الببغاء فيأكل ١٠٠ جرام موز وتفاح وكشمري ، و ٢٥٠ جرام حبوب عباد الشمس وخبزا و طائر الطوقان يتناول : ١٢٥ جرام لوز + ١٠٠ جرام خبز ولبن ، ٢٥٠ جرام لحم و طائر البطريق ، يأكل ٤٠٠ جرام سمك .  
والى لقاء آخر . . مع وجبة شهية من العلوم والمعارف .

أنا أكل : ١ كيلو شعير طحون  
١ كيلو ردة ، ١ كيلو خروبي ، ١٥٠ جرام ملح  
٣ كيلو خضراوات ، ١٢ كيلو قش

أنا أكل : ٦ كيلو جرام لحم  
( يصوم الأسد يوما في الاسبوع )

أنا أكل : ١ كيلو لحم نيء ، كل  
ثلاثة ايام .

أنا أكل : ٥ كيلو ردة ، ٢ كيلو رقيع  
٣٠ كيلو خبز وأغصان ١٢ كيلو سلق وجزر  
٢ كيلو خبز ، ١ كيلو ملح

أنا أكل : ٥٠ جرام جزر ، خبثاية  
غذاء : ١٥٠ جرام جزر ، ١٠٠ جرام خبز  
عشاء : ١٠٠ جرام كبد نيئة ، ٤٠٠ جرام كرفس ورجل  
وجزر ، بيضة مسلوقة ، ٣ كيلو فواكه ، خبثاية

أنا أكل : ٤ كيلو شعير  
( كيلو مشيشة البحر )

أنا أكل : ٧ كيلو أرز ولحم  
٢ كيلو بطاطس

أنا أكل : ٧ كيلو سمك مرتين  
في الاسبوع ( في الشتاء  
تضاف كمية من  
زيت كبد الحوت )





# تم تم وسراخرتيت !!



أنا جاي أهو!



"ميلو"!  
"ميلو"!



تقولوا مخبرين! الكلام ده تقولوه لحضرة الضابط، لكن أنا مايفعش معايا!



إيه اللى حصل شاغ؟  
اتنين نشالين اتمسكوا  
وهم بيسرقوا!



بكلام ده؟

بعشرة جنيه! ده  
تحفة نادرة جدا..  
نسخة وحيدة في العالم  
مافيش أختها!



مركب جميل فعلا - لازم  
أشتره وأقدمه هدية  
للكابتن "هادوك"!



بص يا ميلو! نموذج  
جميل لمركب!



آسف جدا يا حضرة، مش من نصيبك  
خلاص بعثتها للشاب ده !!



بكلام المركب ده؟



لا.. خمسة جنيه بس!

زى بعضه.. علشان  
خاطرك.. موافق!



بكلام المركب دي؟



يا ابني.. أنا من هواة  
جمع التحف، ومستعد  
أدفع لك ضعف  
ثمنها!  
آسف جدا!!



أنا مستعد أشتريها منك!

متأسف! خلاص أشتريتها  
ومش ناوي أبيعها!





● انتشرت حوادث النشل، واختير المخبران «تيك وتاك»  
للقبض على المهربان التي زاد نشاطها بشكل  
ملحوظ ، وأثناء وجودهما في السوق تعرضا لحادث سرقه ..  
إيرجيه



طيب .. (جنيه) ١٥٠ جنيه !



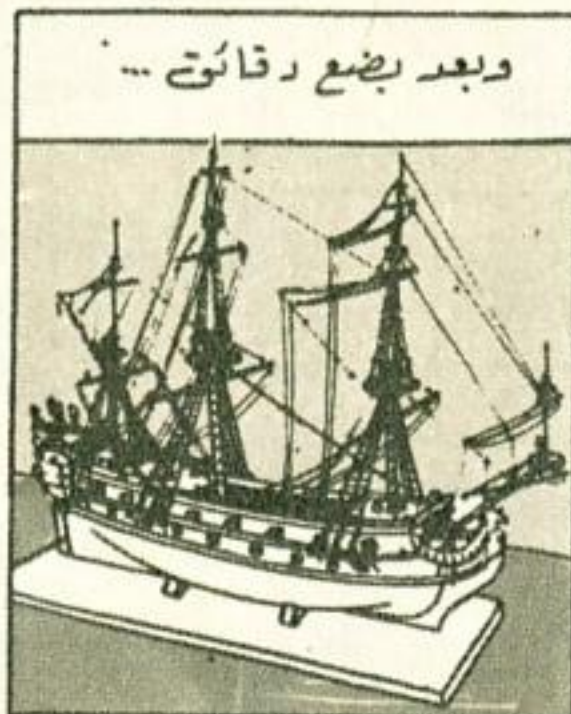
يا ابني ! ممكن تقبل مخي ٢٠ جنيه ؟  
أنا أودع ٥٠ جنيه !  
لا .. آسف !



آسف يا حضرة .. دي مش للبيع !



فعلا تحفة رائعة ،  
وعندهم حق إنهم  
عاوزين يشتروها !



وبعد بضع دقائق ...



مش فاهم ليه  
مصممين يشتروا  
المركب دي بالذات ؟



يا حضرات ! المركب دي أنا اشتريتها  
هدية لواحد صديقي ! .. مش  
للبيع !!



... أرجوك توافق تبيعها  
لي .. لأنها تكمل مجموعة  
المراكب التي عندي .. ده  
يبقى جميل منك ، لا يمكن  
أنساه !

يا أستاذ مش ممكن .. أنا  
قلت لك إني ناوي  
أقدمها هدية !



آسف لإزعاجك .. أرجوك يا ابني !



متشاكلي ده الكابتن  
هادوك شخصيا !



تري ما سر هذا الرجل على هذا الكلب؟ نفوذ الشرطة



وأنا مش ممكن أفقد الأمل !  
مع السلامة !



طيب ! أسينك تفكر  
شوية ، وأدي بطاقتي  
إذا غيَّرت رأيك !

لا .. مش ممكن  
أغير رأيي !



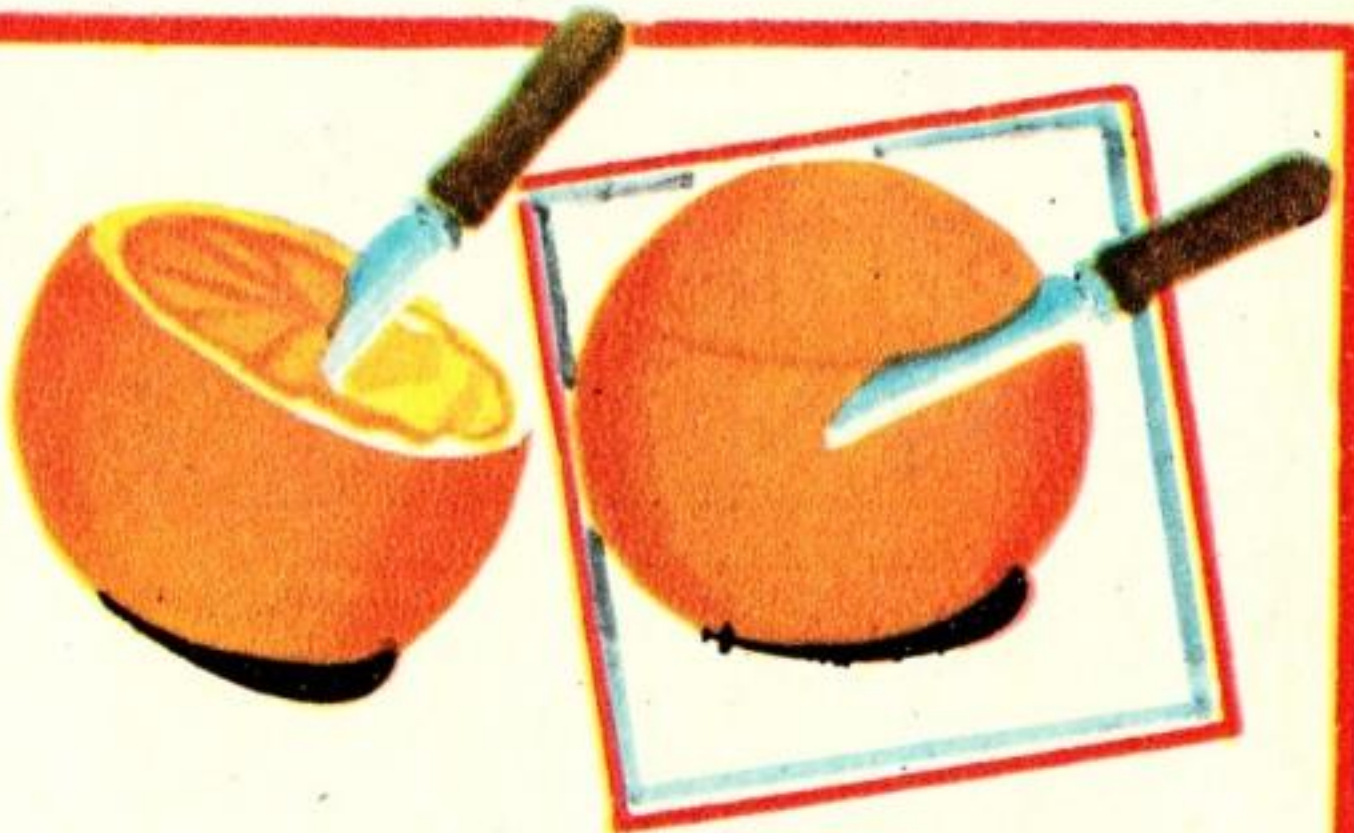
طيب .. أنا عندي  
نماذج جميلة زيها  
ممكن نعمل بدل ؟

مستحيل ! أنا متمسك  
بالمركب دي بالذات !



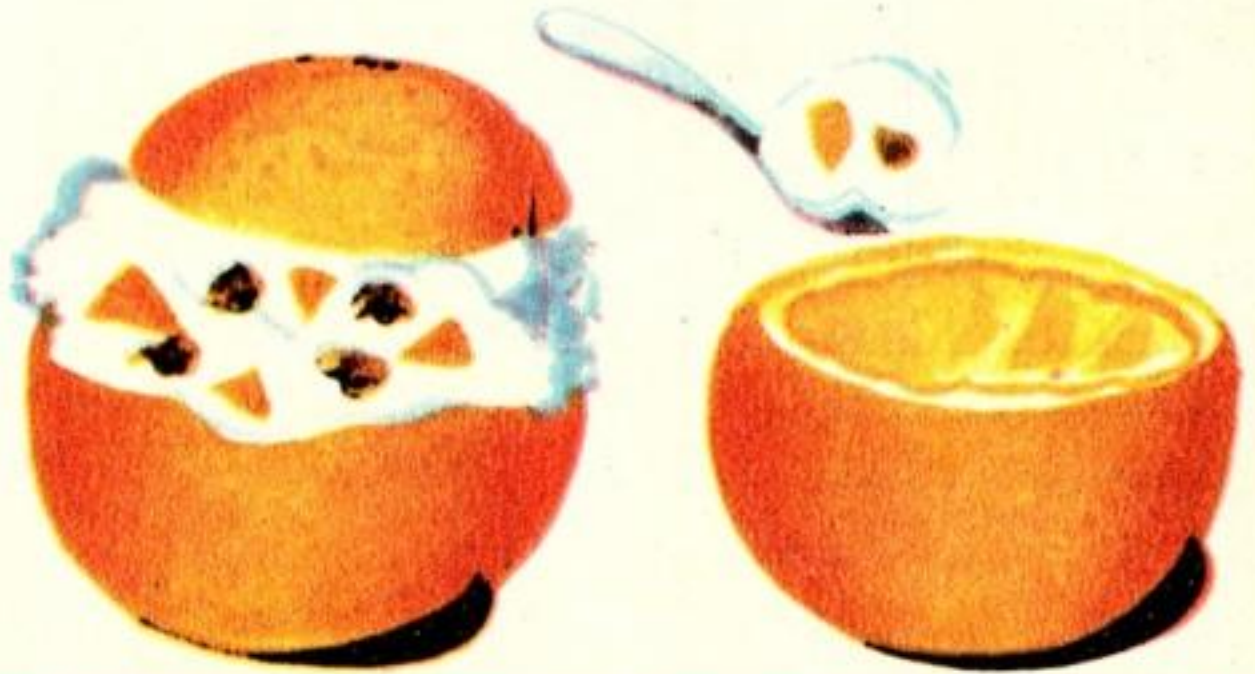
# عزيزتي أختي وابنتي

أميرة شكرى



برتقال لذيذ جداً...

- المقادير لاربعة اشخاص .
- ٤ برتقالات - جبنة راقونا - ٥٠
- جرام سكر بودرة + كوب عصير
- ليمون .
- ١ - اقطعي الجزء العلوى من
- البرتقالة .
- ٢ - فرغى البرتقالة مع المحافظة
- على شكل القشرة .
- ٣ - اقطعي الفاكهة « اى قلسب
- البرتقالة » الى قطع صغيرة .
- ٤ - اخلطى القطع الصغيرة مع
- الجبنة الراكونا «تجدينه عندالبقال»
- +السكر+عصير الليمون .
- ٥ - املئى القشرة بهذا الخليط،
- وضعى عليها الجزء من القشرة
- المقطوعة .
- جربى هذا الطبق .. والك هناء
- وشفاة .



أفكار .. أفكار .. أفكار ..

- كثيرا ما تسمعين هذا التعبير : فرن هادىء،
- حار ، متوسط . وحتى تعرفى الفرق بينها ادخلى فى
- الفرنورقة بيضاًواخرجيها
- اذا ظلت على لونها فان الفرن هادىء ، اما اذا
- اصفرت فذلك يعنى ان الفرن متوسط، وفى حالة اكتسابها
- لونا بنيا فالفرن حار .
- \* اذا لاحظت وجود صدا على السكاكين: خذى
- نصف بصلة وادعكيها فى قليل من السكر البودرة ،
- وادعكى البقع سواء كانت بقع صدا او بقعا اخرى
- وستجدين ان السكين ياعم .
- امسا لتنظيف الفصوص فادعكيها بالماش
- مبلل بالسبرتو . ولتنظيف المرجان والمساج فالماء
- والصابون احسن منظف لها .



















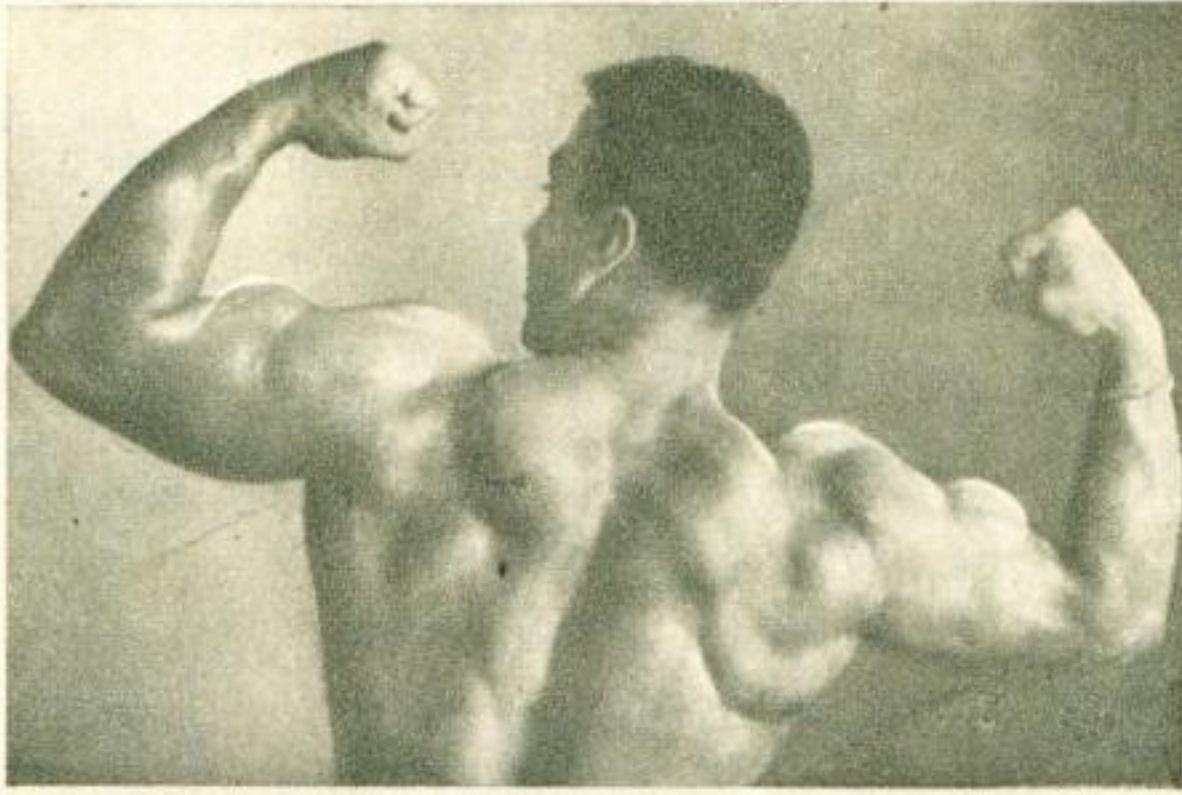






# جمال الاجسام

تقديم : ممدوح أبوزيد



العضلات للتدريبات الاشد عنفا ..  
وسنحاول ان تقدم لك مسح الايام  
المقبلة بعضا من تدريبات السويدي  
● ثالثا : هناك تدريبات بالانقال  
الحديدية ، لابرار تكوينات العضلات ،  
هذه ايضا سنحاول ان نقدمها لك  
في القريب .. ولكن قبل ذلك ..  
عليك بالانتظام المستمر في العدو  
تخفيف .. يوميا في الصباح المبكر  
.. وقبل ذهابك الى المدرسة .. او  
عند وصولك لها قبل بدء الدراسة .

● توني بولس

## نظام المسابقات :

تقام بطولة كمال الاجسام - حسب  
القانون الدولي للعبة - على طول  
.. الطول الاول ، والطول الثاني .  
ويجب ان يسبق المباريات :  
١ - الكشف الطبي العام على  
المتسابقين واستبعاد ذوي العيوب  
الجسمانية .

٢ - عرض عام لجميع المشتركين  
في البطولة في الطولين . والطول  
الاول هو الاقل ١٦٨ سنتيمترا ،  
واما الطول الثاني فهو ابتداء من  
١٦٨ سنتيمترا وتعطى درجات لكل  
بطل على حدة ، وهي ٢٠ درجة  
للاوضاع الطبيعية بدون شد عضلي  
و ٢٠ درجة للاوضاع العضلية .

● يؤخذ احسن ٦ متسابقين  
لكلا الطولين حسب اعل الدرجات ،  
ويتقدمون في عرض جماعي .  
● يشترك في تحكيم المسابقة ٧  
حكام .. وتستبعد الدرجة الادنى  
والدرجة الاعلى لكل متسابق ، ثم تجمع  
باقى الدرجات التي نالها المتسابق  
وتعلن النتيجة النهائية ، ويرتب  
الفائزون تبعا للدرجات التي حصل  
عليها كل متسابق .

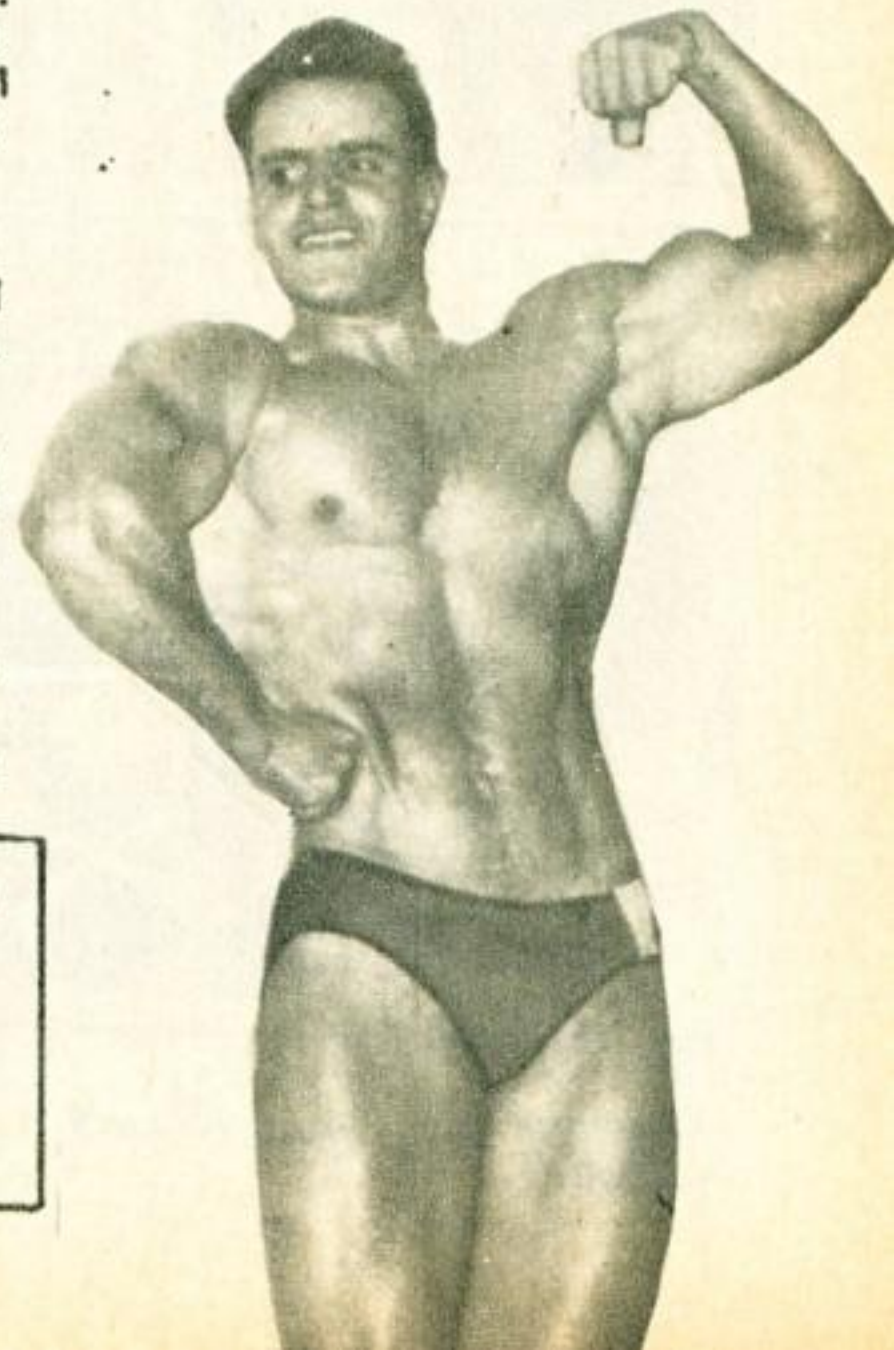
● ويبقى بعد ذلك ان تعرف بشكل  
سريع .. كيف يمكنك ان تكون واحدا من  
اصحاب الاجسام المتكاملة وذلك يتطلب  
عدة خطوات :

● اولاً : اكتساب اللياقة البدنية  
عن طريق ممارسة المشي ، ثم العدو  
الخفيف مبكرا ، لتنظيم الدورة الدموية  
.. وتنظيم « التنفس » ..

● ثانيا : هنسالك تدريبات  
« سويدية » لايد من ممارستها  
لاكتساب ليونة الجسم واعطائه التمهيد  
الاولى لتقسيمه عضليا .. وتهيئة

« عزيزي قاري » مجسلة سحر ..  
نحن نساعذك على معرفة كل شيء عن  
كل الرياضات . اعمال نعرفك بالرياضة  
هامة جدا ، رياضة : كمال الاجسام .  
لنا نحن المصريين في هذه اللعبة  
« مجال عظيم » ، ففي اول بطولة  
عالمية رسمية عام ١٩٥٢ فاز لنا محمد  
نصر بالمرکز الاول .. كما فاز الدكتور  
توني بولس بالمرکز الاول في بطولة  
العالم بفرنسا عام ١٩٥٤ ، وآلاه كمال  
نجم الدين بفارق نقطة واحدة ..  
ومن بعدهما فاز عبد الحميد الجندى  
ببطولة العالم عامي ١٩٦٢ و ١٩٦٣ .  
ورعاية كمال الاجسام تدخل في  
نطاق اتحاد رفع الانقال . والوصول  
الى الكمال الجسماني ، والتكوين  
العضلي المناسب ، ليس بالامر الهين ،  
فهو يحتاج الى مجهود كبير ، وكفاح  
طويل في التدريب .

● عبد الحميد الجندى

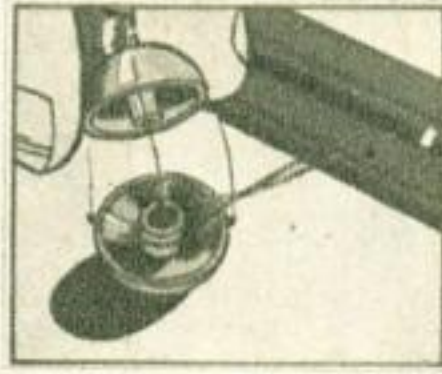


الأحد القادم مفاجأة !  
الأحد القادم مسابقة !  
الأحد القادم :  
شارة سمير للصدقة



## شرح هدية العدد :

# الكرة الجوال



- ٥ - بالخيوط في الهواء ثابتة الحركة .
- ٥ - ابدأ بتحريك يدك دائريا للامام والى الخلف بحيث تمر الكرة والخيوط مشدود من اسفل الثقب رقم « ١ » الى اعلى الثقب رقم « ٢ » بالتوالي .
- ٦ - استمر في تحريك يدك دائريا وبانتظام حتى تنتظم لفة الكرة .
- ٧ - بالتدريج اسرع في تحريك

● يا احبابي ، هديتنا لكم اليوم عالمية ، طريقة ومفيدة ، وطريقة اللعب بها كما يلي :

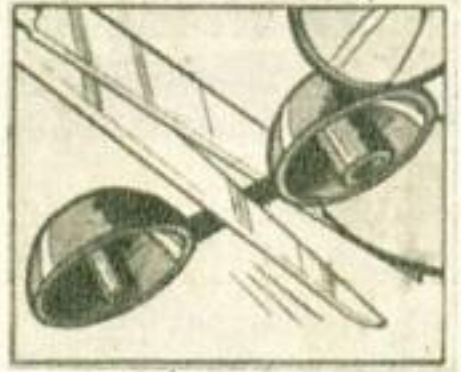
١ - يمكنك ان تقضى اسعد الاوقات وحدك واللعب بها في اوقات فراغك ، او لتتدرب على مزيد من التركيز والسرعة .

٢ - مع اصحابك يمكنك الاشتراك في مباراة ، كل اثنين او اكثر ، فليعب كل منكم بها في دوره او يشترك الجميع وكل واحد معه لعبته .

الفائز هو الذي يستمر اطول فترة في ادارة لعبته باسرع ما يمكن .

٣ - اخرجها من كيسها النايلون وامسكها من مقبض اليد .

٤ - ثبت يدك بحيث تسدل الكرة .



يدك ، فترى الكرة تدور مثل الساقية خلال الثقبين .

٨ - في الشوط الثاني من المباراة غير حركة يدك من الخلف للامام ، بحيث تمر الكرة من اسفل ثقب « ٢ » الى اعلى ثقب « ١ » بالتوالي .

الكرة اجوال :

الساقية الفسريدة :

١ - لترسم نصف دائرة بدون برجل ، حدد العانة الخارجية للثقب رقم « ١ » بقلمك الرصاص .

٢ - الجزء الاوسط المستقيم من اللعبة ، استعمله كمسطرة ايضا لرسم خطين متوازيين .

اسعد الاوقات مع هدايا سمع .. والى اللقاء مع هدايا اخرى جميلة ومفيدة .



## سيد نصير بطل فرفع الأثقال

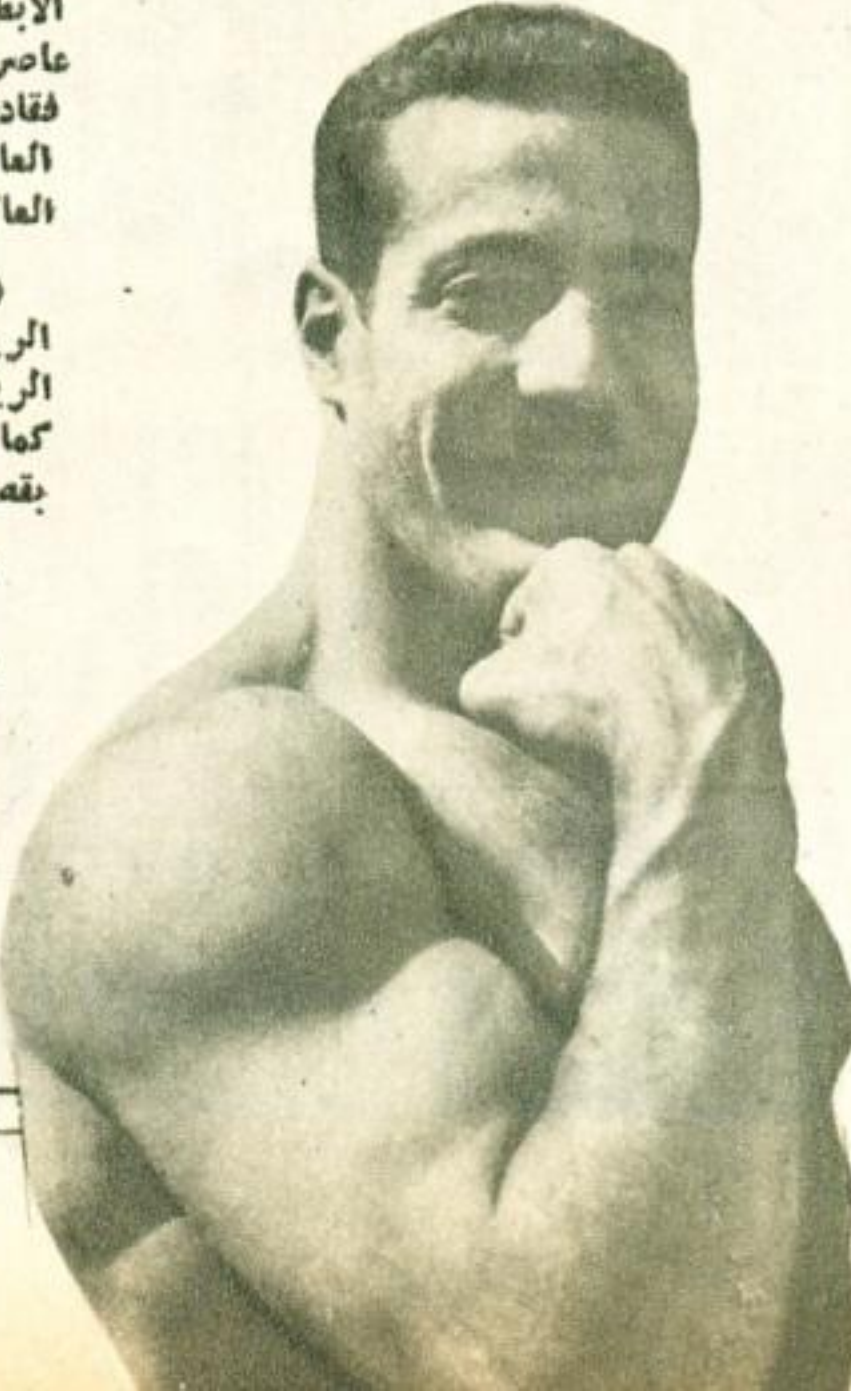
فقدت الرياضة منذ أيام بطلا رياضيا كبيرا ، كان من المسح الرباعين المصريين الذين أنجبته مصر ..

انتزع اول بطولة عالمية في رفع الأثقال ، يوم فاز لمصر بالميدالية الذهبية لوزن خفيف الثقيل ، في الدورة الاوليمبية التاسعة بامستردام ( هولندا ) سنة ١٩٢٨ .

وتاريخ هذا البطل الفذ حافل بالكفاح .. فقد اختار في شبابه التفرغ لرياضة رفع الأثقال ، وذلك بفضل قوته واستقامته ، منذ ان كان طالبا بمدرسة طنطا الثانوية سنة ١٩٢١ ، وقد حصل على بطولات المدرسة سنة ١٩٢٤ . ومن سنة ١٩٢٥ اشترك في بطولة مصر المفتوحة ، وحصل على اول بطولة بمصر للوزن الخفيف وخفيف الثقيل ، وفي سنة ١٩٢٧ انتقل الى النادي الاهل الذي قدم له كل امكانياته ..

وفي سنة ١٩٢٨ اشترك في اول بطولة اوليمبية ، وكان من باب الاحلام آنذاك ان يشترك شاب عربي في بطولة عالمية ، مجرد اشتراك ، فما بالك بمن يشترك ويفوز ببطولة العالم ، كان هذا ما حققه سيد نصير لأول مرة في تاريخ مصر . وقد فاز بهسده البطولة بعد منافسة حامية مع « لويس هوستن » بطل فرنسا ، طبعا كان لهذا الفوز الكبير اثره على ازدهار رفع

الأثقال في مصر ، فاحتلت عرشها في الميادين العالمية والاوليمبية والاوربية .. ولك ان تتصور فرحة مصر بابنها العظيم ، فاستقبل عند عودته استقبال الابطال .. وهو بالفعل بطل .. وفي سنة ١٩٣٠ حصل على بطولة العالم في ميونيخ ، وسنة ١٩٣١ حصل على بطولة العالم في لكسمبورج .. وكان من بين الفريق ايضا البطل مختار حسين .



ومع اقتناعه بان الرياضة المثالي ، ليس هو الذي يستطيع ان يشق طريقه باعتداد وثقة حتى يصل الى القمة ، بل هو الذي يستطيع ان يتغلب على نفسه اولا ، ويقهرها يوم يحس انه قد ادى ما عليه .. وانه يجب ان يترك مكانه لغيره ، وفي الوقت المناسب ، وهذا ما احس به وفعله ، فاعتزل اللعب في ديسمبر سنة ١٩٣٥ .. لكنه واصل رسالته بعد اعتزاله ، فأتجه الى تدريب الابطال من ١٩٣٥ - ١٩٥٠ . وقسمه عاصر ابطال ١٩٣٦ كاداري ومدربلهم ، فقادهم ووجههم ، وقدم خضر التوني الى العالم ، ولا تنس اننا قد فزنا بكاس العالم سنة ١٩٤٦ بهولندا .

ولا يفوتني ان اقول لك .. ان البطل الرياضي سيد نصير فاز ايضا بوسام الرياضة من الطبقة الاولى سنة ١٩٦٥ ، كما كرمه شوقي امير الشعراء عام ١٩٣٠ بقصيدة وهذه مقدمتها :

شرفا نصير ارفع جبينك عاليا  
وتلق من اوطانك الاكيسلا  
هذا زمان لا توسط عنه  
يبقى المقاسم عاليا وجليلا  
يا قاهر الغرب العتيد ملاته  
بشناء مصر على الشفاء جميلا  
ان الذي خلق الحديد وباسه  
جعل الحديد لساعديك ذليلا

احمد الشنواني



# لامعقولي زمر!

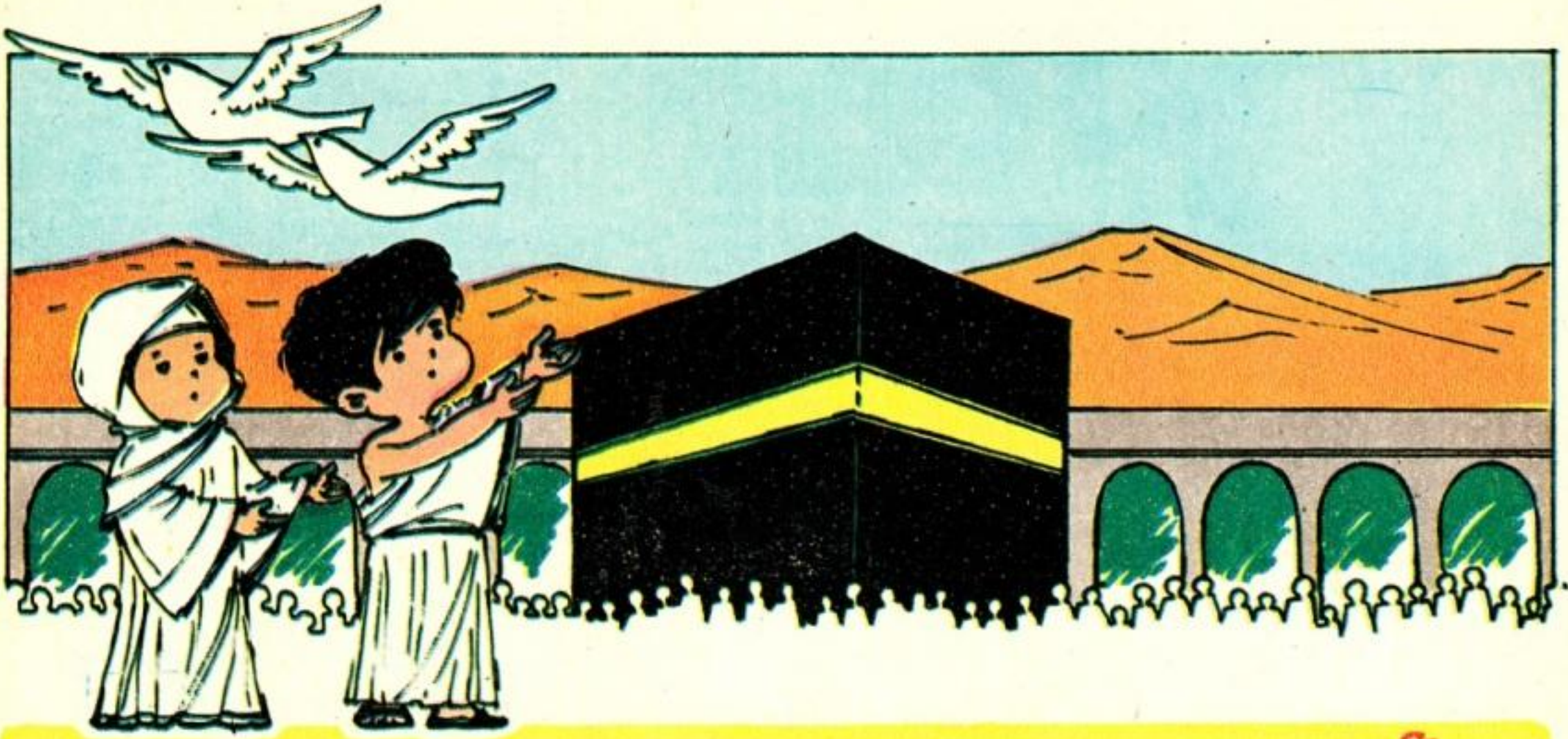
سيناريو: يوسف جبريل رسوم: محمد التهامي



ولقنا ربيع عمرو صالحو...







يكتبها : رمزي خليل  
يرسمها : محمد الصغير

## أحباب الله

مجلة التربية والثقافة الدينية

وظل عبد المطلب يفكر ويعلم الى ان  
اهتدى الى مكان بشر زمزم في الكعبة،  
بين الوثنيين اساف ونائلة .. ولم يكن  
معه غير ابنه الحارث ، فظل يعفر ربه  
حتى تفجر ماء زمزم .. وظلت مياهها  
تندفق حتى اليوم .

### أيام الحج

يوم ٨ من ذي الحجة - اسمه يوم  
التروية - وأهم واجب فيه هو نية  
الحج .. فتقول :  
« اللهم اني نويت الحج ، ليسره  
لي وتقبله مني »  
يوم ٩ من ذي الحجة الوقوف بعرفة،  
وهو أهم أركان الحج .  
يوم ١٠ من ذي الحجة صلاة العيد  
ونحر الذبائح .  
يوم ١١ ، ١٢ ، ١٣ هي أيام  
التشريق ..  
وينتهي أداء الحج ..  
أما تفاصيل الأعمال الاخرى ..  
فيمكنك ان تعرفها أولا بأول من دليل  
الحجاج أو المطوف .. وأما الدعاء في  
هذه الرحلة الرائعة .. فانك تدعو الله  
بها تشاء .

( الايات ١٢٧ - ١٢٨ - ١٢٩ -

من سورة البقرة )  
- « فاجعل أفئدة من الناس تهوى  
اليهم » « اي اجعل الناس يأتون  
دائما مشتاقين لزيارة البيت الحرام ،  
» من الاية ٢٧ من سورة ابراهيم »  
ويأتي المسلمون الى مكة كل عام وعلى  
مدى الزمان .. لتحقيق الدعوة الخليل  
ابراهيم .. ليؤدوا الحج والعمرة لله .

### إعادة حفرة زمزم

● كان العرب يتذكرون بشر زمزم  
التي ردمها «مضاض بن عمرو الجهمي»  
حوالي سنة ٢٠٠ ميلادية ، وكان  
عبد المطلب بن هاشم جد الرسول صل  
الله عليه وسلم ، يفكر مثلهم في بشر  
زمزم ، ويعلم بان يعثر على مكانها  
ويعيد حفرها مرة أخرى .. وقد ولد  
عبد المطلب عام ٤٩٥ ميلادية ..  
وأصبح عبد المطلب زعيم قريش بعد  
أبيه هاشم ، فكان عليه ان يجهز الماء  
الكافي للحجاج من الابار البعيدة عن  
مكة في موسم الحج .. ويخزنه في  
أحواض حول الكعبة تكفي لشرب كل  
هؤلاء الزوار من كل بلد ..

### دعاء ابراهيم واسماعيل

● ابراهيم عليه السلام ، خليل  
الله .. وهذه أعظم منزلة نالها نبي  
من الانبياء «واتخذ الله ابراهيم خليلا»  
( من الاية ١٣٥ - سورة النساء )  
.. وعندما بدأ تنفيذ امر الله ببناء  
الكعبة ، كان يدعو مع ابنه اسماعيل  
الذي يعاونه .. واستجاب الله تعالى  
لدعاء خليله العظيم ..  
فماذا كانت هذه الدعوات الصالعات؟  
- «ربنا تقبل منا انك أنت السميع  
العليم » . « اقبل عملنا »  
- « ربنا واجعلنا مسلمين لك .  
ومن ذريتنا أمة مسلمة لك » .  
- « وارنا مناسكنا » « علمنا  
اسلوب العبادة الذي يرضيك »  
- « وتب علينا انك أنت التواب  
الرحيم » .  
- « ربنا وابعث فيهم رسولا منهم  
يتلو عليهم آياتك ويعلمهم الكتاب  
والحكمة ويزكيهم انك أنت العزيز  
الحكيم » « يعنى محمدا صلى الله  
عليه وسلم » .

من أنا - أ - ١١٩

من أنا  
التي  
التي  
التي

أنا بيت .. ولا عندي حاجة من حاجات البيت  
وتلف وتسدور في ارض الله وأنا في بالك  
من عهد آدم وأنا مركز عبادة الله  
لكن اذا زدتني .. تهني صحيح تميت  
لازم تلف ناحيتي مهمما تكون لميت  
عد البيوت كلها .. يبقى أنا أول بيت



## أسرة غالية علينا!

● منذر أبو شعر (دمشق) من أحب أصدقائي لنفسى ، أقرأ رسائله لسمر بكل شوق واحتفاء بها ، فهي دائما تقدم لنا الجديد والمبتكر من إنتاجه الفنى والادبى ، وأتوقع له مستقبلا رائعا ، وهو لا يكتفى بحبه الشديد لسمر ، بل يقوم بعمل عظيم وهو ان يحجب كل شئ صغير فى أسرته بمجلة سمر ، ويكبر الصغير ليرسل لنا صورته لننشرها مع اعز احبابنا ، فنفرح بالاصدقاء الجدد ونعتز بالصدى المخلص القديم .

وهذا الاسبوع ارسلت لـ سـمـر العزيزة «هبة» بأولى رسائلها ، فهي ما زالت تتعلم مبادئ الكتابة - وتطلب نشر صورتها مع اخوتها وهم بالترتيب : سر ورباب وهبة أبو شعر .. اما عن سـمـر وألها فأقول لها من كل قلبى : نعم احبك يا هبة ، واحب اخوتك الاعزاء ، واحب كل صديق مخلص فى حبه لمجلتكم سمر ... تحياتى لكم جميعا واكتبسوا لى دائما ، ولك ولابنى العزيز منذر كل حبي .

ماما لبنى



## يا مصر



يا مصر يا أم الاحرار  
عزم ولادك ده جبار  
وجيوشك على خط النار  
جايه وجايه لك النار  
من الصديق :  
مدحت حنا عزيز  
« القاهرة »



## لمتاء الأصدقاء



## السمل لا يضل!

● اليس غريبا ان يضل السمك طريقه ابدا ، رغم تشابه المياه فى جميع انحاء العالم ؟ فقد أثبت علماء الحيوان ان أنش سمك « السالمون » تدخل الانهار العذبة مرة كل سنة ، لتريغ فى مياهها ، فإذا ما انتهت من وضع بيضها عادت الى مياه المحيط . وقد تعلم الانش بعد خروجها من النهر ألا ان الامال ، ولكنها فى الميعاد المحدد من كل عام ، تعود الى نفس النهر الذى اعتادت ان تبض فيه لتضع بيضها الجديد .

من اكتشاف الفحم  
● كان اول من اكتشف الفحم راعب وجد قدرا منه وهو يحفر الارض سنة ٦٨٧ وتصور انه مجرد حجر اسود ، لا قيمة له ولا فائدة منه ، فلقى به فى الموقد ، وشد ما كانت دهشته ، إذ توهج ذلك الحجر واعطى حرارة قوية . فبدأ استعماله وقودا منذ ذلك الحين .



من السيدة : بهيجة كينج  
لبنان - طرابلس - ش المطران  
بنابة جمال الفرجاني - فوق  
فرن السويسرى  
سـمـر - طاعتك واحترامك  
أهلك مثل يجب ان يحتسب عليه  
الجميع يا بهيجة ، وعبروا عليك  
مجلد سمر وسيصلك على غواتك  
المذكور مع تمنياتى لك بمستقبل  
زاهر .

## موقف

● كان المعلم يشرح الدرس .. وعندما لم استوعب جيدا ما قاله ، سألت احدى زميلاتى فمعنى المعلم ، وسألنى : لماذا اتكلم ؟ ولما شرحت له ما حدث قال ان هذا مخالف ، ويجب ان أسأله هو ، وطلب منى الخروج من الصف « الفصل » فورا وعندما كنت أغلق الباب خلفى أغلق الهواء الباب بشدة فحدث صوتا مدويا ... فغضب المعلم من ذلك وظن اننى تعمدت ذلك ولكنى اعتذرت له .. فطلب منى ان أقفل الباب وافتحه عشر مرات .. واستجبت فسورا لأوامره ، وقفلت الباب وفتحته عشر مرات ، عند ذلك تأكد المعلم باننى لم اتعمد ذلك . وكانت طافتى له حتى لو لم اخطئ سببا فى احترام كبر متبادل بينى وبينه حتى الآن ..

## شارة سمر للصداقة

مفاجأة الأحدا القادم :

مفاجأة لمن ؟! الأصدقاء سمر طبعاً !!



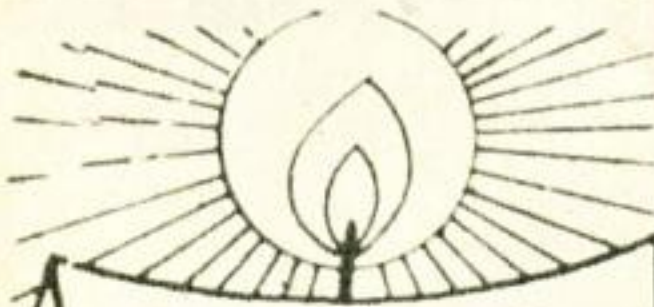
## أمير الشعراء

● كان أمير الشعراء « أحمد شوقي » أظرف الشعراء وأخفهم دما، فرغم حياته الشعرية الخصبة التي تناول فيها مئات الأمور الجادة، إلا أن شعره لم يغفل من الفكاهة.

وهذا وصف طريف جدا لمرءة احد اصدقائه

إذا حركتها مالت  
على الجنين منهارة  
وقد تحزن أحيانا  
وتمشي وحدها تارة  
لا تشبعها عين  
من التنزين فواره  
تري الشارع في ظهر  
إذا لاحت من الحارة  
وصبيان يضحجون  
كما يلقون طياره

سليم



سليم

مجلس إدارة



فكرى أباضة

مجلس إدارة

صالح جودت

مجلس إدارة

سنتيلة رامي

مجلس إدارة

نجيبة حسين

مجلس إدارة

رمسيس كامل

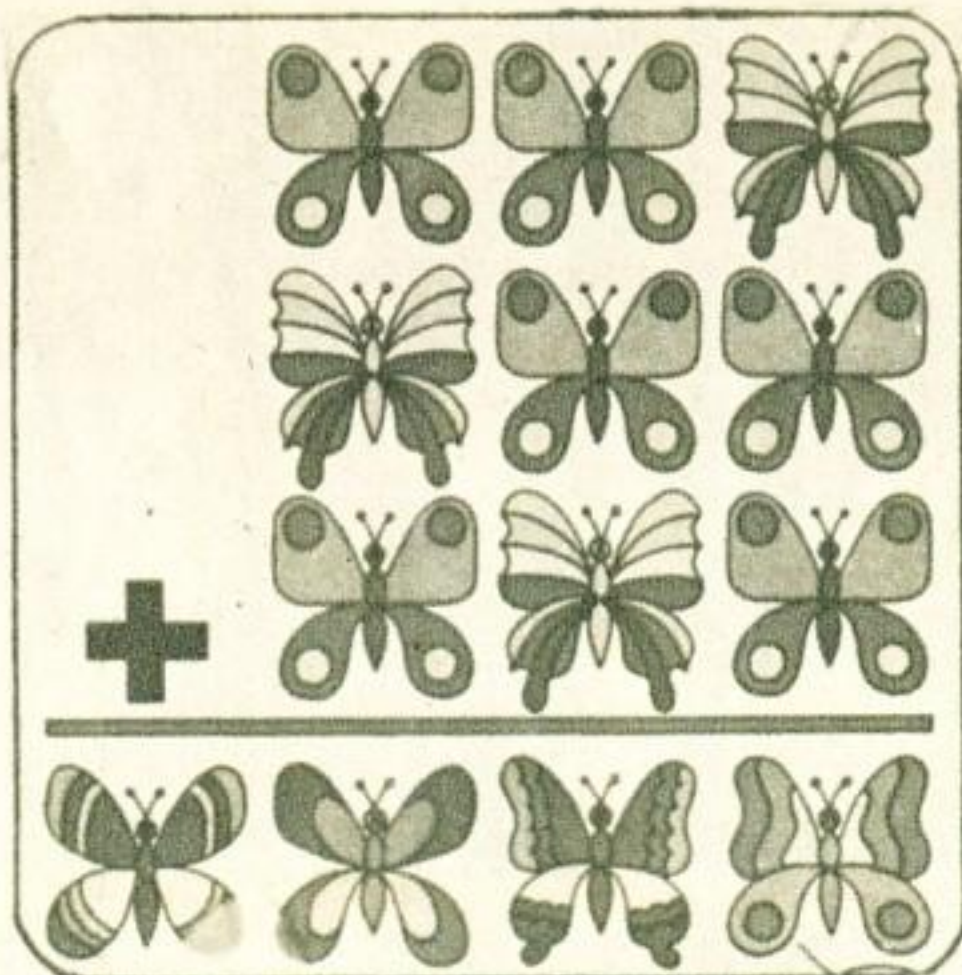
وهيب سابي

لجنة الإشراف السنوي - ٥١ عددا - في جمهورية مصر العربية وبلاد اتحاد الشرق العرب والأفريقي ٢٥٠ فرشا صافا - في سائر أنحاء العالم ١٢ دولارا أو ٥ جنيهات استرلينة - واللجنة تقدم مقاما لخدمة الإشراف بدار الهلال - في جمهورية مصر العربية والسودان بحواله بريد - في الخارج يسكن مصر في لاهر مؤسسه دار الهلال - والأسعار الموصولة أهلا بالبريد العادي وخلاف رسوم البريد الجوي والسجل على الأسعار المحددة متداخلة

## مسابقة

(رقم ٣)

لماذا لا



● صياد فراش عبقري، يريد أن يختبر قدراته الحسابية، فيقدم لك عملية حسابية بفراشاته الجميلة، كل نوع من هذه الفراشات يرمز الى رقم عددي، والفراشات المتشابهة تعني ان الرقم ذاته قد تكرر... والمسألة عبارة عن عملية جمع عادية، مكونة من ثلاث مجاميع، وكل مجموعة مكونة من ثلاثة أرقام... رقمان متشابهان والثالث مختلف، ونلاحظ أيضا أن نفس أرقام المجموعة الأولى هي نفس أرقام المجموعتين الثانية والثالثة، ولكن مع اختلاف مواقعها، وحاصل جمع هذه المجاميع الثلاث هو الرقم ٢١٠٩ وقد رمز إليها بهذه الفراشات الأربع.

المطلوب يا صديقي... أن تعرف مكان الفراشات بالأرقام لتعرف هذه المجاميع، بحيث يكون الناتج هو الرقم ٢١٠٩. صديقي... بادء بإرسال الحل الى مجلة سمير، فقد تكون أنت الفائز بأحدى هذه الجوائز.

جوائز المسابقة ١٥ جائزة:

١ - لعبة انتصار الجيش - ٢ شطرنج كرة القدم - ٣ كرافات أنيقة - ٤ صفارات كشافة - ٥ ٨٤٧٦٤٥ كيس هدايا سمير - ٦ ٩، ١٠، ١١، ١٢ مجموعة طوابع قيمة - ١٣، ١٤، ١٥ فرشاة للشعر.

الشروط:

١ - نرجو أن يصلنا الحل من موعد اقصاه الاحد ٢٩/١٢/١٩٧٤ وسوف ننشر النتيجة يوم الاحد ١٣ يناير ١٩٧٥.  
٢ - اكتب على الظرف مسابقة. صياد الفراش... وابعث به الى مجلة سمير - ١٦ شارع محمد عز العرب - القاهرة... وشكرا.

## هل تعلم؟

● في مصر الفرعونية كان الرقم « واحد » يمثل بخط عمودي، والرقم « ١٠ » بخط عمودي قصير، والرقم « ١٠٠ » بخط على صورة بريشة والعدد « ١٠٠٠ » بأصبع في وضع إشارة والرقم « ١٠٠ ألف » بصفدعة نفق، أما رقم « مليون » فكان يرمز له برجل تبدو الدهشة على وجهه.

أحمد شحات سالم «الاقصر»



## فندق المريديان

● أصدرت هيئة البريد هذا الطابع التذكاري الجديد يوم ٦ أكتوبر ١٩٧٤ بمناسبة افتتاح فندق «مريديان» الذي يقع في قلب النيل على جزيرة الروضة بمدينة القاهرة - ويتكون الفندق من ٣٠٠ غرفة عدا المراكز الأخرى في كافة مجالات الخدمة السياحية.

لطفي الصواف







● فريق المصري .. النادي الذي استعاد خطورته ..  
وأصبح يبيع الاندية كلها .. خاصة عندما يلعب على  
أرضه .. وهو فريق يتميز أفراده بالبنيان الجسماني  
المتين ، مما يجعل دفاعهم سدا متيعا ويجعل هجومهم أكثر  
فاعلية .. وفي الصورة يرى لاعبو الفريق الاساسيون :  
فاروق رضوان - ميمى أبو الملا - الفزناوى - الزهار -  
الخضري - شيرين أبو النور - بدران أبو بكر - مسعد  
نور - السنجا - التفاهنى .

## سمير يتمد من الملاعب

● الكاس .. الناشء الذي  
استطاع ان يدعم نادى الاولمبى ،  
وأصبح فجأة .. هدافه .. بل هداف  
منطقة الاسكندرية . يمتاز بأنه  
لاعب قناص .. يستطيع من خلال  
نقرة .. ان يعول الكرة داخل  
الرمى ، يوما ما .. سيكون محمد  
الكاس .. هو أحد أحسن لاعبي  
الكرة في مصر .





www.arabcomics.net



thebaby pirate